Entspannung am Arbeitsplatz: So wirkten Sie dem Stress entgegen

In den letzten Jahren haben sich nicht nur die Rahmenbedingungen der Arbeit, sondern auch die Anforderungen an die Beschäftigten grundlegend geändert. Gerade die Digitalbranche ringt mit ständiger Erreichbarkeit, Multitasking und den Ablenkungen des Netzes. Wie bleiben wir trotzdem entspannt und fokussiert?

Autorin: Kathrin Südmeyer

Quelle: Online 13.02.2015: 12/2014 - 02/2015 - Aus dem t3n Magazin Nr. 38

Um Herausforderungen im Beruf gut meistern zu können, brauchen wir neben fachlichen und persönlichen Kompetenzen vor allem ein gesundes Maß an Ausgeglichenheit. Denn unter Stress arbeiten wir weniger produktiv – und das wiederum erhöht früher oder später den Druck. Wer sich diesem Teufelskreis entziehen will, muss frühzeitig gegensteuern, oder besser noch: vorbeugen.

Stress: Nicht immer schädlich

Zunächst die gute Nachricht: Im Alltag ist ein gewisses Maß an Anspannung und Stress absolut notwendig und gesund! In bestimmten Situationen muss der Körper einfach schnell und hochkonzentriert funktionieren und reagieren – beispielsweise bei wichtigen Terminen mit Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden, im Straßenverkehr oder in Gefahrensituationen. Stress hat damit eine eindeutig positive Facette und bewirkt darüber hinaus, dass wir uns bestimmten Herausforderungen stellen, Neues lernen und uns weiterentwickeln können.

Wichtig ist aber, dass die Anspannung nicht dauerhaft als anstrengend oder überfordernd wahrgenommen wird. Denn wenn aus dem akuten Stress ein chronischer wird, drohen körperliche Folgen. Im schlimmsten Fall kommt es durch eine dauerhaft hohe Konzentration an Stresshormonen im Blut sogar zur Schädigung von Hirnarealen.

Wie schnell und wie stark jemand unter Stress leidet, hängt dabei übrigens auch von seiner Wahrnehmung der gegebenen Situation ab. Während die eine Person sich bereits unwohl und unter Druck gesetzt fühlt, betrachtet eine andere die identische Situation möglicherweise als Herausforderung, in der sie zeigen kann, was in ihr steckt.

Stress entsteht vor allem im Kopf. Genauer gesagt: in der Kombination aus Stressoren, also äußeren Impulsen wie Aufgaben und Terminen, und ihrer subjektiven Bewertung. Im Umkehrschluss heißt das für euch: Über die eigene Einstellung könnt ihr zumindest einen Teil des negativen Stresses vermeiden. „Das kann ich nicht, das habe ich noch nie gemacht!“ versus „Wow, eine spannende Herausforderung – toll, dass mir das zugetraut wird.“ Diese Umkehr von Sichtweisen ist allemal einen Versuch wert.

Grundsätzlich gilt: Auf die Balance kommt es an. Daueranspannung würde Überforderung und Krankheiten hervorrufen, nur Entspannung bedeutet Unterforderung und Langeweile. Was heißt das für euren Alltag? Koppelt herausfordernde Arbeitssituationen unbedingt mit Erholungsphasen. Und seid euch bewusst, dass es nach den Erholungsphasen wieder neue Herausforderungen braucht, damit Weiterentwicklung stattfinden kann. Mittagspause mit den Kollegen im Park? Das lädt die Akkus ganz anders wieder auf, als das Sandwich vor dem Computerbildschirm.

Erholungsphasen im Office-Alltag

Wie können nun kleinere – oder auch größere – Erholungsphasen im Arbeitsalltag aussehen? Jeder von uns tickt hier ein wenig anders, sodass es nicht das Wundermittel gegen Stress schlechthin gibt. Die Grundlage zur Erhaltung unserer Stressresistenz ist aber allgemeingültig: Das Wissen darum, was mir persönlich gut tut und in puncto Entspannung und Erholung für mich gut funktioniert.

Natürlich sind wir im Verlauf des Arbeitstages oft fremdgesteuert durch verschiedenste interne und externe Termine. Umso wichtiger ist es, sich zu überlegen, wie und wann man Freiräume nutzen kann: Wie zeitlich flexibel kann ich zum Beispiel Arbeitsbeginn und Arbeitsende gestalten, sodass es meinem Biorhythmus als „Früher Vogel“ oder „Späte Eule“ entspricht? Wie verbringe ich längere Pausen, um bestmöglich abzuschalten und neue Energie zu tanken – allein oder mit Kollegen, draußen oder in der Kantine?

© Estermann Partner AG

Wann und wie integriere ich darüber hinaus kleine „Verschnaufpausen“ in meinen Tagesablauf, in denen ich kurz den Konzentrations-Akku aufladen kann?

Ein großer Hebel für mehr Balance im Büro-Alltag liegt auch in der körperlichen Fitness. Ohne eine gestärkte Muskulatur können geistige Anspannung und körperliche Verspannung einander schnell bedingen. Wer zu wenig trinkt oder zu schwer isst, spürt deutliche negative Auswirkungen auf seine Konzentrationsfähigkeit. Hier sorgen oftmals schon kleine Routinen für große Unterschiede: Jede sich bietende Gelegenheit zur Bewegung nutzen, Obst und Wasser bereitstellen, um nicht zur Schokolade zu greifen und so weiter.

Das Problem: Am Ball bleiben

Das Problem bei diesen Maßnahmen besteht nur leider meist nicht darin, sie zu finden und sie auszuprobieren, sondern vielmehr darin, auch am Ball zu bleiben. Ein erster Schritt dazu führt über kleine Erinnerungshelfer, etwa über Wecker oder Termine im Kalender, die per Tonsignal angekündigt werden. Eine Möglichkeit besteht darin, überall im Arbeitsumfeld gut sichtbare Notizen zu verteilen – auf dem Schreibtisch, an Wänden und Türen oder in der Geldbörse. Auf diesen Zetteln und Postkarten finden sich Symbole, Sätze oder manchmal auch nur ein Wort wie „Pause!“.

Vielen Menschen hilft es auch, sich mit Freunden oder Kollegen zusammenzutun. So entstehen im Idealfall Rituale, die fest in den Arbeitstag integriert sind – und zusammen macht vieles ja sowieso mehr Spaß. Doch machen wir uns nichts vor: Das „Durchbrechen“ bestimmter Routinen und das Einführen neuer Gewohnheiten ist alles andere als leicht. Erinnerungshelfer sind ein Anfang, und wer sie immer wieder einmal austauscht, profitiert auch längerfristig von ihren kleinen Impulsen im Alltag. Wer allerdings richtig im Hamsterrad steckt – oder mal wieder völlig in den Tiefen des Internets versumpft – wird die Kalendererinnerung wegklicken, das Post-it ignorieren und den Wecker auf Snooze stellen. Warum kann man Routinen nicht einfach von heute auf morgen ändern?

Geliebte Routinen

Um diese Frage zu beantworten, hilft es, den Wirkmechanismus unserer Gewohnheiten zu kennen. Forscher haben ein Areal im Gehirn identifiziert, in dem diese Gewohnheiten abgespeichert sind: die sogenannten Basalganglien. Mit ihrer Hilfe können Tätigkeiten wie Autofahren oder Zähneputzen ganz automatisiert ablaufen, ohne dass wir uns jedes Mal wieder neu auf die einzelnen Schritte konzentrieren müssen – supernützlich im Alltag. Die Basalganglien sind für unseren bewussten Willen jedoch nur schwer zugänglich. Sie reagieren auf bestimmte Auslösereize, die die Gewohnheit in Gang setzen. Hinzu kommt ein entscheidender Faktor: Jedes Mal, wenn wir „wie gewohnt“ handeln, werden wir von unserem limbischen System belohnt. Es schüttet körpereigene Opioide aus, die eine Handlung bekräftigen und ein gutes Gefühl erzeugen – die Glücksbotenstoffe. Die erlernte Routinehandlung ist also gekennzeichnet durch den Auslösereiz einerseits und den Belohnungseffekt andererseits.

Haben wir uns also an ein bestimmtes Verhalten gewöhnt, müssen wir unser Gehirn regelrecht umerziehen, um es abzustellen und eine neue Verhaltensweise in unseren Alltag zu integrieren. Durchschnittlich zwei Monate braucht man für diese Prozedur. Tückischer Belohnungseffekt: Unser Gehirn schüttet Glücksbotenstoffe aus, wenn wir auf gewohnten Pfaden wandeln. Das macht Veränderungen schwer.

Entspannung: kein zusätzliches To-Do

Die Erkenntnis, dass es Disziplin und Zeit braucht, um neue Handlungsmuster nachhaltig zu etablieren, ist ein enorm wichtiger Punkt. Wer nämlich versucht, von heute auf morgen „alles besser“ zu machen und „viel produktiver“ zu werden, der setzt sich ja wiederum unter Druck – und blockiert damit die Änderung seiner Gewohnheiten von vornherein. Denn unter Stress sind wir nicht mehr gut in der Lage, zielgerichtet zu denken und zu handeln. Stresshormone bringen uns dazu, dass wir uns weiter an die altbewährten Routinen klammern und nicht bewusst über die eigene Situation nachdenken.

© Estermann Partner AG

Toolbox Entspannung
Beide Ohrläppchen jeweils zwischen Daumen und Zeigefinger reiben – das entspannt, verscheucht Kopfschmerzen und lädt die Energietanks wieder auf. Eine kurze Massage entlang der Außenkanten der Ohrmuscheln verstärkt diesen Effekt, denn hier sitzen besonders viele Akupunkturpunkte.
Ein „Quick-Tipp“ zur Wiedererlangung der Konzentration: Einen kleinen Gegenstand vor sich platzieren (Stift, Schlüssel, Tasse, Münze, ...) und eine Minute mit voller Aufmerksamkeit fokussieren.
Entspannung für die Augen: Hände reiben, bis sie warm sind und den Kopf in die muschelartig geformten Hände hinein sinken lassen. Die Hände berühren die Augenlider nicht. Augen schließen, ruhig weiteratmen und Gesicht, Schultern und Hände mit jedem Ausatmen lockerer werden lassen. Um die Übung zu beenden, langsam die Hände herunternehmen und die Augen behutsam öffnen.
Eine wirksame Entspannungsübung ist das Malen von Unendlich-Zeichen. Zwei bis drei Minuten lang ganz langsam die „liegenden Achten“ aufs Papier bringen.
Immer wieder herzhaft gähnen. Durch die tiefe Atmung ist das die Anti-Stress-Übung schlechthin.

Entspannung und Erholung lassen sich nicht erzwingen – im Gegenteil: Um sie wirklich zu erreichen, müssen wir uns von der Erwartungshaltung verabschieden, dass wir sie durch pure Motivation und Willenskraft in unseren ohnehin schon vollgestopften Arbeitsalltag integrieren können. So schwer das fallen mag: Sie können nicht einfach als ein weiterer Punkt auf die To-do-Liste gesetzt werden, sondern setzen voraus, dass wir genau diese Liste auch einmal durchbrechen.

Übungen und Strategien, um speziell im stressigen Alltag so einen gedanklichen „Reset“ hinzubekommen, gibt es in Hülle und Fülle. Einige besonders bewährte findet ihr in der „Toolbox Entspannung“. Was allerdings bei dem einen wirkt, muss bei dem anderen nicht unbedingt funktionieren, denn die Maßnahmen müssen zur Person passen. Macht euch daher in Ruhe bewusst, was genau ihr braucht und was euch hilft, um während eines herausfordernden Arbeitstages konzentriert, leistungsfähig und in Balance zu bleiben. Und dann müsst ihr „nur“ noch den folgenden Dreiklang beachten: Ausprobieren, auswählen und in den Alltag integrieren.

Kathrin Südmeyer arbeitet als freiberufliche Wirtschaftspsychologin mit den Schwerpunkten Karrierecoaching, Eignungsdiagnostik und Gesundheitsförderung für Unternehmen und Privatpersonen. Mehr als 12 Jahre war sie als Recruiterin und Personalentwicklerin in DAX-30-Konzernen tätig

© Estermann Partner AG